

ELS ENTRENADORS, 25 ANYS DE TREBALL

Joan Manel Sesé

Vint-i-cinc anys d'història del Club Atlètic Castellar son vint-i-cinc anys de treball de tot un seguit de persones: atletes, entrenadors, directius i col·laboradors sense els quals no hauria estat possible arribar fins aquí, ni tan sols l'haver començat.

Una de les feines més importants, malgrat que a vegades no prou valorada per tots (a no ser que el teu atleta estigui amb els primers del rànquing), és la dels entrenadors.

En vint-i-cinc anys d'història del nostre Club han estat diversos els entrenadors que amb la seva dedicació incondicional han fet que els atletes del Club Atlètic Castellar milloressin dia a dia, setmana a setmana, any rera any.

El primer entrenador que vàrem tenir al nostre Club va ser en Ramon Montllor i Melé. De fet, en Ramon Montllor va ser la primera persona que va començar a portar (entrenar) nens al nostre poble. Ell era atleta en actiu, feia velocitat, especialment els 400 metres llisos. Tenia al voltant dels 30 anys quan va començar a fer d'entrenador i sempre li he sentit dir que allò ell s'ho va trobar, no ho buscava.



Any 2001. Castellar del Vallès. Lliga Catalana de clubs, Lluís García Oller fent un relleu de 4 X 400 m



Any 1993. Marató de Barcelona. Grup d'atletes del CAC abans de la sortida de Mataró. Ferran Marco, Manolo Hoyo, Bartolomé Parra, César Hoyo i Manolo Real

En Ramon, evidentment aleshores encara no sabia res, no era únicament el primer entrenador d'atletisme que entrenava nens de Castellar del Vallès, amb el temps també es transformaria en el fundador del nostre Club i la persona que va arrancar l'atletisme organitzat a Castellar.

En Ramon Montllor és un gran esportista, havia practicat molts esports: futbol, handbol, ciclisme, tennis de taula. Tota aquesta activitat, juntament amb una visió molt personal i innovadora sobre el rendiment esportiu el van ajudar a planificar els entrenaments atlètics d'una forma molt encertada que va dur als seus atletes a aconseguir grans triomfs.

Una de les característiques d'en Ramon com entrenador era la seva capacitat de comunicació. Havia estat comercial i tenia i té una gran facilitat per tractar amb la gent. Li era molt fàcil transmetre als seus atletes missatges de contingut mental, (el que habitualment diem «et menja el coco»). Aquesta capacitat li va donar molts bons resultats especialment en proves de mig fons i fons.

El Ramon va entrenar infinitat d'atletes de totes les edats i sexes, especialment en curses. No obstant en Ramon va participar en proves que van des dels 50 metres lliços fins la marató, passant per la marxa o el cros.

Alguns dels atletes que va entrenar en Ramon van arribar molt a munt com en Xavier Ballester que va ser campió d'Espanya infantil a la prova

dels 2.000 mll i va ser el primer infantil d'Espanya que baixava de la barreira dels 6'00" en aquesta prova. Els rècords d'en Ballester a les proves de 800mll i 1.500mll encara avui dia són els rècords absoluts del nostre club. O la mítica Carme Valero, dues vegades campiona del món de cros, la qual va començar a entrenar amb el Ramon quan feia dos anys que estava lesionada i ningú creia que pogués tornar a l'èlite. La Carme va tornar a ser campiona d'Espanya de Cros l'any 1980 gràcies als entrenaments del Ramon i a les facilitats que li oferia el seu grup de companys.

D'altres atletes com en Carles Puente, Jaume Pané, Joan Cañas, Manel Pané, Pere Oller, Joan Manel Sesé, Joan Francesc Iglesias o Xavi Sagrera també van estar amb els primers llocs del rànquing nacional a les seves respectives proves.

Possiblement una de les coses que més hem d'agrair a en Ramon Montllor com entrenador és la filosofia esportiva i atlètica que va saber transmetre als seus atletes. En Ramon entrenava al atleta com a persona i no pas com a una marca, un rècord o un títol. Per ell, el més important era educar-nos com a persones esportistes per sobre d'aconseguir ser campions de Catalunya o fer la mínima pels campionats d'Espanya.

Aquesta filosofia esportiva i atlètica ha deixat empremta al nostre Club. És la raó de què d'entre els seus atletes, o fins i tot dels pares d'aquests o simples simpatitzants, hagi sorgit una formada de col·laboradors i directius increïbles que han sabut portar el nostre club per un camí «autèntic» fins els nostres dies. No es pot deixar d'esmentar en aquest sentit els Gual, Navarro, Gatell, Sagrera (pare i fill) o Llobet.

El Ramon Montllor tenia un entrenador, en Àngel Galobart Ri-
era el qual també va venir a entrenar als atletes del Club Atlètic Castellar.

L'Àngel Galobart és un home extraordinari amb uns coneixements tècnics de l'atletisme molt importants. Va començar sent atle-



Any 1984. Marató de Barcelona, Jordi Permanyer, Antoni Navarro i Josep Maria Giménez fent l'últim km. darrera l'antic bar Zurich

ta amb la Joventut Atlètica Sabadell destacant a les proves de tanques, salts i javalot. Quan es va fundar el CAC i per problemes amb la JAS va venir al nostre Club. Juntament amb l'Àngel també van venir alguns dels atletes que ell entrenava en aquells moments i des d'aleshores l'Àngel sempre ha estat amb nosaltres, sent també membre de la junta directiva durant alguns anys.

Alguns dels atletes que va entrenar o encara entrena l'Àngel Galobart van arribar fins al més alt de l'atletisme mundial com la Montse Pujol que va ser rècord del món Júnior de 400 metres tanques l'any 1978, o en Toni Creus, tercer als campionats d'Espanya absoluts de 400 metres tanques l'any 1991.

El tàndem Ramon-Àngel funcionava molt bé i més d'un atleta del nostre club havia estat entrenat conjuntament pels dos entrenadors. Sobretot això passava en proves tècniques on en Ramon feia la part més física i l'Àngel la part més específica de la tècnica de la prova en qüestió. Per exemple les tanques d'en Jaume Pané o Xavi Sagrera.

Una de les grans aportacions de l'Àngel i de la seva dona, la Mari Àngela (que per cert sempre estava amb tots nosaltres donant-nos ànims i comptabilitzant els punts que feiem a les competicions de lliga) va ser el seu fill. L'Àngel Galobart Lorente. L'Àngel ha estat fonamental a l'equip absolut del CAC, essent titular a la prova de perxa des dels anys 80 i encara fins els nostres dies. L'Àngel Galobart Lorente també ha forma part de l'equip tècnic del nostre club com a monitor.

Un altre dels entrenadors molt i molt importants del Club Atlètic Castellar ha estat en Josep Maria Giménez, Gimi, com tots el coneixem. En Gimi era un noi que jugava a futbol i que un bon dia va començar a interessar-se per les curses de resistència. Va conèixer a Ramon Montllor i aquest es va convertir en el seu entrenador. D'aquesta forma el Gimi va començar a entrenar per participar a la marató fent-lo per primera vegada l'any 1980.

Després de participar en diverses proves i al cap d'uns anys, en Gimi va començar a portar nens i nenes a entrenar pels carrers del poble. En Gimi va entrenar a moltíssims atletes essent durant molt de temps el referent de l'atletisme de promoció del nostre club.

També els atletes d'en Gimi van tenir molts èxits. Van aconseguir campionats de Catalunya i primeres posicions al rànquing estatal, destacant en



Any 1983. Cros de Vic.
Àngel Guitart, donant instruccions
als atletes abans del començament
de la carrera

Ernesto Ruiz, Antoni Bono, Carles David i Josep García, Josep Funes, David Pérez, Òscar i Francesc Leiva, Luís Coronado, Eva Clapés i Conxi Martínez.

En Manolo Hoyo, un altre dels entrenadors del CAC, també va començar entrenant per córrer curses de resistència, però poc a poc la seva capacitat autodidacta i la seva dedicació als altres el van convertir en l'entrenador dels fondistes.

En Manolo és un home que s'ha format a base de molt sacrifici, com tots, però ell s'ha caracteritzat per una gran formació autodidacta sustentada en llegir molts llibres sobre atletisme i en parlar amb molts grans atletes dels fons català, i evidentment en aplicar la seva pròpia experiència com atleta.

Molts dels atletes entrenats per en Manolo han aconseguit arribar a altes cotes dintre de l'atletisme català i espanyol, alguns, fins i tot, mundial, principalment a les categories de veterans. Destacarem la gran Montse Bergadà, tercera del món a la categoria de veterans en la mitja maratón que es va celebrar a Valladolid l'any 2000 i clara dominadora de l'atletisme de

resistència a Catalunya durant més d'una dècada. O els Juan Pedro López, Antonio Jaramillo, Josep Pons, Josep Permanyer, el cent-quilomètric Manel Real, Carme Sequera o Joan Olivé, tots ells medallistes algun cop als campionats de Catalunya o Espanya.

Un altre atleta que ha nascut de l'atletisme castellarenc i que ha exercit com entrenador, encara que en el temps d'una forma més curta, ha estat en Salvador Arrabal. Salva, com el coneixem tots, ha estat un atleta important dintre de la història de l'atletisme de Castellar del Vallès. Competia a les proves de mig fons i fons i va ser en aquestes on va exercir com entrenador alguns anys entrenant al gran fondista del CAC Fernando Tapias, o José Javier López (Yanki), Toni Pérez o Antonio Jiménez tots ells magnífics atletes.



Any 2003. Plafó dedicat als entrenadors, que formava part de l'exposició «25 anys del CAC», que va ser instal·lada a Ca l'Alberola per la Festa Major

Un altre atleta dels del principi al que entrenava en Ramon Montllor i que també amb el temps s'ha convertit en entrenador és en Joan Manel Sesé. En Joan es dedicava bàsicament al mig fons i va destacar a les proves d'obstacles, encara que en Montllor el va iniciar una mica en totes les disciplines atlètiques, com a tots els seus atletes.

El Joan Sesé sempre estava apuntant-se els entrenaments i les marques pel que amb el temps va decidir-se a estudiar per ser entrenador. Actualment és el responsable de l'Escola d'Atletisme i el Responsable Tècnic del Club.

Els atletes que han entrenat amb ell són molts i de moltes especialitats, des de veterans fins a benjamins o des de marxadors a llançadors de martell. Seria difícil fer un petit llistat sense deixar-se algú, però podem anomenar a Pere Ordoñez, Lluís Garcia, David Josep i Montse Méndez, Patrícia Sequera, Laura Vilchez, Jaume Castan, Pablo Cabello, Toni Pozo o atletes d'una enorme talla que donaran molt a parlar i que bàsicament pertanyen a la generació del 89 com David López, Mònica Córdoba, Omar Vizuite o Ivan Alba, entre d'altres.



Any 2003. Diada de les «25 hores de relleus». Ramon Montllor, amb dues atletes benjamins, Anna i Marta Gibert